연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단안내문

식단 알림 및 구성

▶ **식단 게시 시 식단 안내문도 함께 게시해 주시기 바랍니다. (정보공개포털, 부모안내, 게시판 등)**

▶ 식품의약품안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형 식단 제공을 금지하였습니다. 따라서 만 1~5세가 있는 통합어린이 급식소에서는 **통합식단이 아닌 해당 연령에 맞는 식단으로 각각 게시 및 제공**해주시기 바랍니다.

▶ 센터에서는 만 1~2세와 만 3~5세의 발달 상태에 따라 식단과 표준레시피가 작성되었습니다. 식단과 표준레시피는 식단발송 메일 및 홈페이지에서 다운받으실 수 있습니다.

▶ 모든 음식은 **아이들에게 맞게 자극적이지 않고, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공**해야 하며, 배식 시 뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다. 자세한 내용은 표준레시피를 참고해주시기 바랍니다.

▶ 센터에서는 **2025 한국인 영양소 섭취기준 만3-5세 기준을 준수**하여 식단을 제공하고 있습니다. 또한, 정상적인 성장과 발육에 도움을 주기 위하여 **유제품과 과일을 각각 주 3~4회 제공**하고 있습니다.

만3-5세 어린이의 1일 영양섭취기준은 [총열량 1,400kcal / 단백질 25g / 칼슘 550mg]

만1-2세 어린이의 1일 영양섭취기준은 [총열량 900kcal / 단백질 20g / 칼슘 450mg]

건강밥상 소개

▶ **이달의 저염 밥상** ※ 만3~5세 나트륨 충분섭취량 : 1,000mg/일 / 만1~2세 나트륨 충분섭취량 : 630mg/일

→「2025 한국인 영양소 섭취기준」에 따라 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단프로그램을 이용하여 열량산출 후 해당 연령의 나트륨 섭취량을 기준으로 하여 **나트륨이 가장 적게 들어간 식단을 하루 선정하여 저나트륨 식단**으로 구성하였습니다.

▶ **이달의 저당 밥상** ※ 만3~5세 : 35g/일 / 만1~2세 : 22.5g/일 (1일 열량 필요 추정량 10%이하 섭취)

→「2025 한국인 영양소 섭취기준」과 WHO 권고기준에 근거하여 가공식품을 통한 당류 섭취를 최대한 지양하는 식단을 구성하여 제공하고, 당 섭취가 높을 수 있는 **빵류와 떡류가 포함되지 않고 표준레시피를 기준으로 첨가당을 사용하지 않은 식단을 선정하여 저당 식단**으로 구성하였습니다. ※ 출처 : 식품의약품안전처

▶ **푸드브릿지 밥상**

→ 제철 식재료를 활용하여 **식재료에 대한 거부감을 줄일 수 있도록 단계별로 적용한 편식예방 식단**으로 구성하였습니다.

알레르기

▶ **알레르기 유발식품**

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲잣 (고추장, 된장, 간장을 사용한 메뉴에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어 있습니다.)

- 식품알레르기란, 소아에게 흔히 발생하는 질환으로 경미한 피부증상부터 아나필락시스까지 다양한 증상을 유발할 수 있습니다.
  * 특정식품 알레르겐의 섭취를 **제한**해야 하는 경우: 그 특정 단백질이 성분으로 포함된 식품까지 제한
- 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 **제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 반드시 확인이 필요합니다.**
- ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함됩니다.

▶ 보육시설에 어린이 신규 입소 시 **식품알레르기에 대한 조사를 실시하고 서류를 보관**하시기 바랍니다.

▶ 식품 알레르기가 있는 어린이의 경우 해당 식품을 제한하고, 같은 식품군에서 대체메뉴를 제공하여 영양섭취에 부족함이 없도록 해 주시기 바랍니다.

원산지 표시 안내

소고기	국내산의 경우 '국내산'으로 표시하고 식육의 종류를 '한우', '육우', '젖소'로 구분하여 표시합니다. **예) 소고기: 국내산 한우** 외국산의 경우 해당 국가명을 표시합니다. 예) 소고기: 호주산
돼지고기, 닭고기, 오리고기	국내산의 경우 '국내산'으로 표시하며, 외국산의 경우 해당 국가명을 표시합니다. 예) 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산, 오리고기: 국내산
배추김치	배추김치의 원료인 배추(얼갈이배추와 봄동배추 포함)와 고춧가루의 원산지를 표시합니다. 외국산의 경우 배추김치를 제조·가공한 해당 국가명을 표시합니다. 예) 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
수산물	수산물 중 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세는 원산지를 표시합니다. 예) 오징어: 국내산, 명태: 러시아산
농산물 가공품	조리한 음식에 사용된 배추김치가공품, 쌀가공품, 콩가공품, 식육가공품, 수산물가공품은 그 가공품에 사용된 주원료 원산지를 표시합니다. 예) 김치만두 → 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
수산물 가공품	20가지 원산지 표시 대상 수산물(위 수산물 원산지 안내 참고)의 가공식품은 원산지를 표시합니다. 20가지 원산지 표시 대상 수산물(위 수산물 원산지 안내 참고)의 가공식품은 원산지를 표시합니다. *2026.4.13.「원산지 표시 관련 법령 개정」에 따라 어묵, 맛살류 등 일부 수산가공품은 원산지 표시를 생략할 수 있습니다. 수산물 가공품의 경우 제품별 식품유형에 따라 원산지 표시 대상 여부가 상이할 수 있으므로, 원산지 표시 대상(건포류, 어육살, 기타 수산물가공품 등)에 해당하는 경우 실제 사용하는 제품의 표시사항을 확인하여 원산지를 표시하시기 바랍니다. 예) 생선까스 → 명태살: 러시아산, 참치캔 → 다랑어: 원양산(태평양), **어묵, 맛살 → 미표시 가능(단, 제품 표시사항 확인)**
식육 가공품	국내에서 가공된 햄류, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시대상(3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 소고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지를 표시합니다. 예) 햄 → 돼지고기: 국내산, 떡갈비 → 돼지고기: 국산, 소고기: 호주산, 닭고기: 국산

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다. 변경 시 추후 공지 및 일지에 작성하시기 바랍니다.

출처: 급식관리지원센터 위생·안전관리 안내서 "식재료 원산지 표시"

국공립 예쁜아이
☎ 삼일/문의전화 : 032-816-0130

26년 11월 식단표 만1-2세 일반간식형

연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
작성자 : 영양팀
Tel: 032)749-8904~8

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목) 저당밥상	6일 (금)	7일 (토) 입동
오전간식	사과	찹쌀무죽⑤⑥	당근스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	샤인머스캣	고칼슘두유⑤
중식	기장밥 된장찌개⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소:국내산,한우) 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 상추무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑱ (다랑어:원양산) 아욱된장국⑤⑥ 닭살카레구이 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (닭:국내산) 안매운깍두기⑨	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 두부전골⑤⑥ 돼지고기된장주물럭⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	유부우동⑤⑥ 흰쌀밥(소) 새우튀김&소스 ①②⑤⑥⑨ 백김치⑨
오후간식	치즈모닝빵①②⑤⑥ &우유②	찐감자&우유②	어묵탕⑤⑥	김가루우엉주먹밥⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질/칼슘	441 / 19 / 289	404 / 18 / 193	416 / 24 / 285	427 / 19 / 301	423 / 17 / 229	364 / 16 / 260
날짜	**9일 (월)**	**10일 (화)**	**11일 (수) 잔반zero**	**12일 (목)**	**13일 (금) 저염밥상**	**14일 (토)**
오전간식	배	삼색채소죽⑤⑥	오이스틱&치즈②	우유②	단감	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ (닭:국내산) 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ (소:국내산,한우) 두부양념조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	돼지고기짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (돼지:국내산) 우동후레이크국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 달걀팟국① 로제브로콜리미트볼조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (닭:국내산) 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 닭다리살구이⑤⑮ (닭:국내산) 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 다시마양팟국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 안매운깍두기⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯ &우유②	찐고구마&우유②	온메밀국수③⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	찐단호박&우유②	
열량/단백질/칼슘	429 / 17 / 242	460 / 15 / 204	461 / 24 / 316	455 / 17 / 335	394 / 21 / 222	344 / 13 / 178
날짜	**16일 (월)**	**17일 (화)**	**18일 (수)**	**19일 (목)**	**20일 (금)**	**21일 (토)**
오전간식	사과	양송이크림스프②⑤⑥⑮⑯	파프리카스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	멜론	고칼슘두유⑤
중식	흰쌀밥 새우살부추맑은국⑨ 들기름두부구이⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 시래기두부된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥⑤⑥⑮⑱ (닭:국내산) 애호박맑은국 생선까스&소스①②⑤⑥ (민대구:한국산) 백김치⑨	현미밥 소고기된장국⑤⑥⑯ (소:국내산,한우) 채소달걀찜① 상추도토리묵무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지안심조림⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 백김치⑨	해물칼국수⑤⑥⑨⑱ 흰쌀밥(소) 온두부&양념장⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	찐감자&우유②	토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱	마들렌①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질/칼슘	417 / 16 / 229	435 / 18 / 225	436 / 21 / 210	419 / 19 / 253	412 / 18 / 223	322 / 15 / 234
날짜	**23일 (월)**	**24일 (화)**	**25일 (수)**	**26일 (목)**	**27일 (금)**	**28일 (토)**
오전간식	귤	누룽지죽	당근스틱&치즈②	우유②	샤인머스캣	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 두부미소장국⑤⑥ 너비아니조림 ①⑤⑥⑩⑮⑯ (닭,돼지:국내산) 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 동태살맑은국⑤ (동태:원양산) 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ (닭국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 배추맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 수제비국①⑤⑥ 소고기양념구이⑤⑥⑯ (소:국내산,한우) 시금치나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ (닭:국내산) 팽이된장국⑤⑥ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 백김치⑨
오후간식	치즈토스트①②⑤⑥ &우유②	찐단호박&우유②	생과일요거트샐러드②	삼색채소주먹밥⑤	찐고구마&우유②	
열량/단백질/칼슘	428 / 16 / 262	405 / 19 / 258	422 / 21 / 303	478 / 18 / 226	439 / 15 / 229	345 / 14 / 164
날짜	**30일 (월)**	♣ 확인해주세요! ♣				
오전간식	배					
중식	차조밥 소고기샤브국⑤⑥⑯ (소:국내산,한우) 안매운마파두부⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨					
오후간식	시리얼⑤)우유②					
열량/단백질/칼슘	421 / 16 / 216					

- 제철 식재료 : 브로콜리, 애호박, 배추, 무, 단감
- 이달의 저염밥상 : 13일(나트륨 326mg)
- 이달의 저당밥상 : 5일(첨가당 0g)
- 제철 푸드브릿지 : 브로콜리달걀말이(5일) → 로제브로콜리미트볼조림(12일) → 브로콜리맛살무침(20일) → 브로콜리소스무침(27일)

연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터 블로그

▸ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

쌀 (백미,현미, 찹쌀, 흑미)	밥	국내산	백김치	배추	국내산	콩	두부	국내산
	죽	국내산					순두부	국내산
	누룽지	국내산						

▸ 알레르기 위험이 높은 식품

※ 식단에 대한 자세한 내용은 식단안내문을 참고해주세요.

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.

★ 연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 가공식품 사용을 지양하고 있으므로, 가급적 표준레시피를 참고하여 직접 조리 후 제공해 주시기 바랍니다.

★ 국공립 예쁜아이어린이집 ★